

Michael Hyatt
Daniel Harkavy

VIITORUL ACUM

Un plan pentru viața pe care ți-o dorești

Traducere: Izabela-Elvira Vațe



NICULESCU

Descrierea CIP este disponibilă
la Biblioteca Națională a României

© 2016 by Michael Hyatt and Daniel Harkavy

Originally published in English under the title *Living Forward* by Baker Books,
a division of Baker Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, 49516, USA.

All rights reserved.

Titlu original: *Living Forward. A Proven Plan to Stop Drifting and Get the Life You Want*,
by Michael Hyatt and Daniel Harkavy

© Editura NICULESCU, 2019

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 312 97 83

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 385, 021 312 97 82

Redactor: Carmen-Isabela Vasile, Mirela Munteanu

Tehnoredactor: Dragoș Dumitrescu

Coperta: Carmen Lucaci

Tipărit la Monitorul Oficial R.A.

ISBN 978-606-38-0145-7

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial **OXFORD UNIVERSITY PRESS** în România.

E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

CUPRINS

Introducere: O aplicație pentru viața ta 9

PARTEA ÎNTÂI ÎNȚELEGE CE AI NEVOIE

Capitolul 1	
Recunoaște că plutești în derivă	23
Capitolul 2	
Înțelege care este misiunea ta	32
Capitolul 3	
Apreciază-i beneficiile	41

PARTEA A DOUA CREEAZĂ-ȚI PLANUL

Capitolul 4	
Concepe-ți moștenirea	57
Capitolul 5	
Stabilește-ți prioritățile	70
Capitolul 6	
Creează un grafic cu progresul pe care-l înregistrezi	91
Capitolul 7	
Alocă-ți o zi	111

PARTEA A TREIA
ÎNDEPLINEȘTE-ȚI VISUL

Capitolul 8	
Implementează-ți planul	129
Capitolul 9	
Menține vie ideea	144
Capitolul 10	
Alătură-te unei revoluții.	158
<i>Concluzii: Alegerea îți aparține</i>	171
<i>Mulțumiri.</i>	173
<i>Ghidul rapid al celui care dorește să-și planifice viața.</i> ...	177
<i>Exemple de Planuri de viață</i>	183
<i>Note</i>	217

1

Recunoaște că plutești în derivă

Ca să putem ajunge în port, trebuie să navigăm, uneori ajutați de curent, alteori împotriva lui. Însă nu trebuie să ne abatem de la drumul nostru ori să coborâm ancora.

OLIVER WENDELL HOLMES

Eu (Daniel) dețin o cabană micuță pe coasta Oregonului. Plajele din districtul Northwest sunt superbe, iar apele oceanului abundă de valuri minunate, care reprezintă o provocare pentru surferi. În lunile de toamnă și de iarnă, se iscă furtuni care produc valuri foarte mari și cu o creastă netedă. Din păcate, valurile vor fi adeseori însoțite de rafale puternice de vânt și curenți care pot provoca un haos absolut în apele oceanului.

Era una dintre zilele acelea. Valurile se spărgeau undeva la capătul unui promontoriu care se avânta cam o sută de metri în ocean. M-am deplasat pe placa mea de surf, împreună cu alte trei persoane, printre care și Austin, care era începător. La puțin timp după ce ne-am început călătoria prin apă, am observat că Austin era purtat de curenți mai departe de promontoriu, în largul mării. Era blocat într-un curent foarte puternic.

Austin era un individ puternic, însă nu dispunea de o bună cunoaștere a mișcărilor apei, ca să poată ieși de unul singur din

acel curent. Acesta a continuat să-l tragă tot mai mult în larg. Am vâslit până aproape de marginea curentului, iar apoi până aproape de Austin, ajutat de apele tulburi ale oceanului. Atunci când l-am prins, în sfârșit, din urmă, i-am spus să schimbe cursul. În loc să vâslească către țărm, care părea lucrul cel mai firesc în acel context, am vâslit în paralel cu el. Dacă am fi vâslit suficient de mult, știam că ne-am fi îndepărtat de curent și am fi ajuns în ape mai liniștite. Apoi, am fi fost liberi să vâslim înapoi, către țărm. Ne-a luat o oră, însă am reușit, până la urmă, să ne întoarcem la mal, extenuați.

Viața poate să fie la fel. Este foarte ușor să ne lăsăm purtați de curent și atrași în afara cursului nostru. Mai rău, ne putem găsi în calea pericolului. Multe persoane se trezesc, în jurul vârstei de patruzeci, cincizeci și șaizeci de ani, privesc în jurul lor și realizează că s-au abătut de la cursul dorit de ei, în larg. Poate că sănătatea lor dă semne de slăbiciune, căsnicia eșuează ori cariera lor stagnează. Poate că au pierdut contactul cu latura spirituală, iar viața li se pare lipsită de sens și nesatisfăcătoare. Oricare ar fi situația, privesc în jurul lor și se trezesc departe de punctul în care își imaginau că vor fi în acel moment al vieții lor. Au devenit victimele curentului.

Cum am ajuns aici?

Deriva se instalează, de regulă, dintr-unul sau mai multe dintre următoarele patru motive:

1. *Se petrece atunci când nu suntem conștienți de asta.* Uneori, începem să plutim în derivă atunci când nu știm ce se petrece ori care este miza jocului. Asta s-a petrecut cu povestea mai sus menționată. Austin era necunoscător al acelor ape și nu avea niciun fel de experiență legată de curenții oceanici.

Același lucru se poate întâmpla și în viața reală. Poate că ai fost crescut și educat într-un anumit fel și ți-ai creat diverse pre-concepții în legătură cu sănătatea, dinamica căsniciei și munca, idei care, pur și simplu, nu-ți sunt de niciun ajutor. Cu toții avem imagini false despre viață. Până când ajungem să vedem lucrurile dintr-o perspectivă diferită, nu avem, pur și simplu, de unde să știm care este realitatea.

2. *Se petrece atunci când suntem distrași.* Și eu (Michael) m-am trezit într-o zi prins într-un astfel de curent. Atunci când eram în vacanță împreună cu soția mea, Gail, în Hawaii, am luat o placă de tip „boogie board”, ca să facem snorkeling. Priveliștile subacvatice erau uimitoare, însă am fost atât de neatenți, încât am uitat să avem grijă să nu pierdem din vedere țărnul. Când ne-am ridicat, în sfârșit, la suprafață, ne aflam la sute de metri în larg și a trebuit să înotăm înapoi, ca să ne salvăm viețile!

Poate că ești atât de absorbit de cariera ta, încât uiți să mai petreci timp cu familia. Ori, poate că, într-o perioadă neobișnuit de aglomerată în viața ta de părinte, ajungi să-ți neglijezi sănătatea. Poate că ești într-atât de pasionat de aplicații și gadgeturi, încât nu-ți mai duci la bun sfârșit sarcinile pe care ai fost angajat să le îndeplinești.

3. *Se întâmplă atunci când ne simțim depășiți de situație.* Uneori, ne angajăm să ducem la bun sfârșit mai multe sarcini decât ar trebui. Alteori, ni se cere să ducem la îndeplinire mai multe sarcini decât suntem capabili de fapt. Indiferent despre ce este vorba, ne simțim copleșiți. Ca să ne ușurăm povara, ne convingem pe noi înșine că situația respectivă este temporară. „Vom acorda mai multă atenție [**umpleți voi spațiile goale așa cum doriți**] imediat ce trecem peste această perioadă”, ne promitem acest lucru nouă înșine și altora.

Uneori, așa decurg lucrurile, însă, de cele mai multe ori, nu este altceva decât o scuză. În special atunci când sărim dintr-o situație împovărătoare în alta, fără să depunem vreun efort să ne oprim și să ne întrebăm: *Cum de ajung mereu în astfel de situații?*

4. *Se întâmplă atunci când ne înșelăm.* Este uimitor modul în care mintea funcționează. Adeseori nu luăm în seamă relația dintre convingerile noastre și realitate. „Indiferent dacă ești de părere că poți sau nu face un lucru, ai dreptate”, spunea Henry Ford. Cu alte cuvinte, părerea noastră creează adesea realitatea pe care o trăim.

În ceea ce privește deriva, acest lucru este în mod special relevant. Poate că ești de părere că *tu* nu te poți schimba. Ori că *ei* nu se vor schimba. Ori că *lumea* nu se va schimba. Refuzi să accepți faptul că tu ești cel care are *controlul* și că tu ești cel care poate manipula realitatea. Drept urmare, începi să mergi în derivă, simțindu-te prea neputincios ca să poți schimba cursul călătoriei.

Consecințele derivei

Deriva poate avea consecințe semnificative, nu doar pentru propria persoană, ci și pentru cei pe care-i iubești și care contează pe tine. În unele situații, să mergi în derivă poate fi, pur și simplu, periculos. Este important să înțelegi urmările, ca să poți evita problema și să iei măsurile adecvate pentru a redresa situația imediat – atât timp cât încă mai poți evita unele ori mai multe dintre aceste cinci consecințe extrem de costisitoare pentru tine:

1. *Confuzia.* Atunci când începem să plutim în derivă, ne pierdem perspectiva. Fără o destinație precisă în minte,

provocările cu care ne confruntăm în călătoria noastră ni se par fără sens. Nu ne putem gândi la un scop destul de bun ca să justifice micile greutăți cu care ne confruntăm în viață. Astfel, devenim dezorientați. La fel ca o persoană care pornește la drum fără o busolă ori un GPS, ne învârtim în cerc, pierduți într-o pădure a evenimentelor și activităților care n-au nicio legătură unele cu altele. Sfârșim întrebându-ne dacă viața noastră are vreun sens și ne pierdem speranța în a găsi un scop pentru care să trăim.

2. *Costurile.* Să mergi în derivă poate fi și extrem de costisitor, atât în ceea ce privește banii, dar și – cel mai important dintre toate – în ceea ce privește timpul. Mult prea des, mergem în zigzag prin viață, nesiguri în ceea ce privește destinația noastră și consumându-ne resursele valoroase și finite. Uneori, cel mai înțelept lucru pe care-l poți face este să te oprești și să te aduni. Atunci când faci acest lucru, ți se poate părea că amâni călătoria, însă, pe termen lung, vei vedea că este mai rapid și mai ieftin să atingi destinația dorită în acest mod.
3. *Oportunitățile pierdute.* Cu excepția cazului în care ai o destinație stabilită în minte, este dificil să separi oportunitățile de lucrurile care doar îți distrag atenția. *Oare această situație mă va apropia mai mult de țelul meu ori mă va îndepărta de el?*, ne întrebăm adesea. Fără un plan, n-avem de unde să aflăm. Nu există nici măcar urgența necesității de a profita de o șansă care ni se ivește în cale, posibilitatea ca aceasta să ne scăpe printre degete. În aceste condiții, este ușor să amâni. Iar majoritatea oportunităților care ni se ivesc au un termen-limită. Odată ratate, acestea sunt pierdute pentru totdeauna.

4. *Durerea*. Cu toate că durerea este, într-o anumită măsură, inevitabilă în viețile noastre, de multe ori, noi suntem cei responsabili de apariția ei. De mult prea multe ori, acest lucru se datorează incapacității noastre de a ne planifica viețile. De pildă:

- Fără un plan în ceea ce privește sănătatea, fie că este vorba despre cea fizică, mentală ori spirituală, putem sfârși îmbolnăvindu-ne, lipsiți de energie, deprimați ori... morți!;
- Fără un plan în ceea ce privește cariera noastră, putem sfârși simțindu-ne neîmpliniți, plafonați ori ajungând șomeri;
- Fără un plan în ceea ce privește căsnicia noastră, putem sfârși nefericiți, despărțiți ori divorțați;
- Fără un plan în ceea ce privește viața noastră de familie, putem sfârși având relații tensionate, copii cu probleme comportamentale și regrete.

Acesta este pericolul mersului în derivă. Dacă încercăm să pornim în călătoria reprezentată de viața noastră fără un plan, ne putem trezi în bucluc – poate chiar într-unul mare – rapid.

5. *Regretele*. Probabil cea mai tristă consecință dintre toate sunt să ajungi către finalul vieții tale măcinat de regrete, de acel „dacă...”:

Dacă aș fi acordat mai multă atenție stilului alimentar, aș fi făcut mai mult sport și aș fi avut mai multă grijă de corpul meu;

Dacă aș fi petrecut mai mult timp citind, învățând o limbă străină sau vizitând alte țări;

Dacă aș fi petrecut timp încercând să mă apropiu mai mult de partenerul meu, ascultându-l, nu doar vorbindu-i,

și încercând să-l înțeleg mai bine, în loc să mă fac doar eu înțeles;

Dacă aș fi petrecut mai mult timp cu copiii mei – să fi mers la meciurile sau serbările lor, să-i fi dus cu cortul și la pescuit și să-i fi învățat cum să se descurce în viață;

Dacă aș fi avut suficient curaj, astfel încât să-mi creez și lansez propria afacere;

Dacă aș fi fost mai generos, oferind mai mult din timpul, talentul și banii mei altora, încercând să-i sprijin pe cei care aveau nevoie de o mână de ajutor.

Cu toții cunoaștem zicala: *Viața nu este o repetiție*. Avem de suferit consecințe dacă nu o trăim așa cum trebuie. Mulți dintre noi ne confruntăm cu ele chiar acum. Nu putem să le evităm – suferim conform acțiunilor noastre. Însă vestea bună este că avem controlul deciziilor noastre. Aceasta este ziua în care putem face ca ele să conteze cu adevărat.

Un preambul al procesului de schimbare

Planificarea vieții este exact opusul mersului în derivă. Deriva înseamnă pasivitate. Planificarea vieții înseamnă acțiune. Deriva înseamnă să dăm vina pe circumstanțele din viața noastră și pe alte persoane. Planificarea vieții înseamnă să-ți asumi responsabilitatea. Deriva înseamnă să-ți trăiești viața fără a avea un plan în minte. Planificarea vieții înseamnă să ai unul și să încerci să-l implementezi.

Această carte este structurată în funcție de cele trei obiective pe care te putem ajuta să le atingi:

- *Să devii conștient de punctul în care te afli acum.* Să realizezi unde ești în raport cu punctul în care îți dorești să te afli. Să realizezi că înțelegerea deplină, realistă, a fiecărui aspect al vieții tale este de o importanță critică pentru a începe să avansezi în direcția bună. Vom acoperi acest subiect în capitolele 2 și 3 ale acestei cărți.
- *Să decizi încotro dorești să te îndrepti.* Esența Planificării vieții este proiectarea unui viitor mai bun pentru tine. Dorim să-ți dăm posibilitatea să visezi. De ce tip de sănătate fizică, mentală ori spirituală vrei să ai parte? De ce tip de căsnicie vrei să ai parte? Ce fel de carieră îți dorești? De ce să te mulțumești să mergi în derivă către o situație plictisitoare – ba chiar periculoasă? Ne vom ocupa de aceste aspecte în capitolele 4-7 și îți vom oferi câteva instrumente și șabloane simple, însă eficiente, pentru a te ajuta să-ți trasezi ruta de navigație dorită.
- *Să începi să te îndrepti spre destinația dorită.* Odată ce ai stabilit unde te afli și încotro dorești să te îndrepti, poți începe să te deplasezi spre obiectivele tale. Da, va fi nevoie de efort. Însă acum ești conștient de existența golului din viața ta și poți începe să-ți ocupi ziua cu pași care îl vor umple. Atunci când ai un plan, fiecare zi din viața ta devine o oportunitate pentru a te apropia și mai mult de destinația dorită. Ne vom ocupa de acest lucru în capitolele 8-10.

Indiferent unde te afli acum, ascultă ceea ce avem să-ți spunem: este posibil să simți că te-ai îndepărtat mult prea mult de ruta pe care ar trebui să navighezi, pentru a te mai întoarce la ea, ori că țărnuțul este mult prea departe. Probabil că ți-ai pierdut speranța și nu crezi că lucrurile se vor mai putea îndrepta

vreodată. Însă acest lucru pur și simplu nu este adevărat. Nu este niciodată prea târziu pentru o redresare. Ai curaj! Nu poți schimba trecutul, însă cu toții avem puterea să schimbăm viitorul. Alegerile potrivite, făcute astăzi, vor schimba, în mod radical, ziua de mâine.

2

Înțelege care este misiunea ta

Nu face planuri mărunte, fiindcă acestea nu posedă magia necesară pentru a înfierbânta sângele oamenilor. Fă planuri mărețe; țintește către lucruri mărețe și ostenește-te, luând aminte că un plan nobil, întocmit după o judecată sănătoasă, odată făcut, nu se va pierde niciodată.

DANIEL H. BURNHAM

Benjamin Franklin este prima persoană despre care știm că și-a creat un Plan de viață. În jurul anilor '30, atunci când avea aproape treizeci de ani, a creat un plan pentru sine, al cărui scop era autoperfecționarea. A făcut o listă cu treizeci de calități pe care dorea să și le dezvolte de-a lungul vieții sale – calități precum cumpătarea temperamentală și economică, sârguința și smerenia. A ales să-și îndrepte atenția în fiecare săptămână asupra unei singure calități și a creat un grafic cu ajutorul căruia să țină evidența progresului pe care îl înregistra.¹

Pe cât era de ambițios, planul lui Franklin era destul de simplu. Însă prima dată când eu (Michael) am auzit de Planificarea vieții, am crezut că este, cel mai probabil, vorba despre vreo planificare strategică corporatistă, doar că mult mai complexă – dosare groase conținând o analiză SWOT² detaliată, planuri de acțiune și grafice Gantt. Cine are timp de așa ceva?